

Meili Nvxing
魅力女性

关明 / 吴蔚 · 主编

青春少女 悄悄话

Qingchun Shaonü
Qiaoqiaohua



上海科学技术文献出版社

魅力女性丛书

Qingchun Shaonü
Qiaoqiaohua

青春少女悄悄话

主 编 ■ 关 明 吴 蔚

编著者 ■ 黄 峰 陈宇涵 肖 阳

关 明 吴 蔚 林 琳

游慧芳 巫 斌

图书在版编目(CIP)数据

青春少女悄悄话 / 关明, 吴蔚主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2005. 1

(魅力女性丛书)

ISBN 7-5439-2451-X

I. 青... II. ①关... ②吴... III. 女性—青春期—健康教育 IV. G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第114681号

责任编辑: 何 蓉

封面设计: 一步设计工作室

魅力女性丛书

青春少女悄悄话

主编 关 明 吴 蔚

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

江苏常熟人民印刷厂印刷

*

开本850×1168 1/32 印张6.5 字数157 000

2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

印数: 1—5 000

ISBN 7-5439-2451-X / R · 683

定价: 12.00元

<http://www.sstlp.com>



目录

1 自己身体应了解 / 001

- 青春少女的性征 / 001
- 女性的外生殖器 / 002
- 女性的内生殖器 / 003
- 青春期身体变化 / 005
- 青春发育的步骤 / 006
- 青春启动的奥秘 / 007
- 呼吸系统的特点 / 008
- 心血管系统特点 / 009
- 神经系统的特点 / 011
- 少女的皮肤特点 / 012
- 少女的阴毛萌出 / 013
- “十女九带”话白带 / 014
- 女性的自卫功能 / 015
- 阴道的生态平衡 / 017
- 外阴的清洁卫生 / 018
- “石女”的种种原因 / 019

处女膜与贞洁观 / 020

过早性生活有害 / 021

青春少女报春花 / 023

报春信号乃月经 / 023

月经初潮的早晚 / 024

预测初潮的年龄 / 025

月经初潮与身高 / 026

经期卫生须讲究 / 027

正确使用卫生巾 / 028

月经量的多与少 / 030

经期的食疗保健 / 031

经期的体育活动 / 032

月经为何不准时 / 033

考试与月经周期 / 034

卵巢排卵的奥秘 / 035

月经与排卵的关系 / 036

少女的排卵期出血 / 037

月经过多怎么办 / 038

月经周期与情绪 / 039

经前紧张综合征 / 041

痛经为何来扰人 / 042

痛经的自我疗法 / 043

月经为何不报到 / 044

少女乳房的健美 / 046

乳房的位置与形态 / 046

乳房的内部结构 / 047

乳房的发育与内分泌激素 / 049

乳房发育的阶段 / 050

青春期少女的乳房特点 / 051

月经周期与乳房的关系 / 052

把握每月的丰胸期 / 053

少女开始佩戴胸罩的时间 / 054

佩戴胸罩的作用 / 054

选择合适的胸罩 / 055

束胸有哪些危害 / 056

青春期的乳房保护 / 057

乳房发育不良的丰乳法 / 058

两侧乳房不对称的纠正 / 059

乳房健美与健康的关系 / 060

乳房健美锻炼的意义 / 060

饮食与乳房健美 / 061

不能滥用雌激素来丰乳 / 062

乳房小不一定是病态 / 063

乳房偏小的原因 / 063

防止乳房受外伤 / 064

饮食营养与健美 / 066

少女的营养需要 / 066

微量元素与健美 / 069

少女的平衡膳食 / 070

注意补充蛋白质 / 072

少女的健脑食品 / 073

健美食品品种多 / 074

美肤润肤的饮食 / 076

美发护发的饮食 / 076

蔬菜瓜果益健康 / 077

少女不宜忌荤食 / 079

助人入睡的食物 / 080

滋补佳品数鸡蛋 / 081

一日三餐巧安排 / 082

饮食习惯与健康 / 083

挑食、偏食非良习 / 084

吃零食的利与弊 / 085

心理卫生与健美 / 087

- 少女的心理特点 / 087
- 心理健康的标准 / 089
- 健康心理保持法 / 090
- 培养高尚的情操 / 091
- 保持少女风度美 / 093
- 少女情绪与健康 / 094
- 情绪敏感易波动 / 095
- 控制自己的情绪 / 096
- 增强你的记忆力 / 097
- 培养敏锐观察力 / 098
- 愿你性格更完美 / 100
- 克服害羞的心理 / 101
- 生气的合理宣泄 / 103
- 嫉妒说谎碍健康 / 104
- 消除脸红的烦恼 / 105
- 漂亮姑娘莫自恃 / 106
- “灰姑娘”请别烦恼 / 107
- 青春期的性心理 / 108
- 少女怀春三缘故 / 110
- 两性相吸有原因 / 111

正视朦胧性意识	/ 112
应该了解性知识	/ 114
同性恋及其危害	/ 115
怎样消除同性恋	/ 116
痛经的心理调适	/ 117

青春期生活保健 / 119

体形服装利弊谈	/ 119
合理选用内衣裤	/ 120
少女泳装的选穿	/ 121
夏装与少女健康	/ 122
夏季穿袜有讲究	/ 124
高跟鞋的利与弊	/ 125
少女束胸危害多	/ 126
少女束腰碍健康	/ 127
少女不宜骑男车	/ 128
单眼皮与双眼皮	/ 129
经期的嗓音保健	/ 130
卡拉 OK 与健康	/ 131
跳舞的保健防病	/ 133
睡眠充足十要诀	/ 134

形体健美锻炼法 / 136

- 体型健美的标准 / 136
- 少女的健美站姿 / 137
- 少女的健美走姿 / 138
- 少女的健美坐姿 / 139
- 体育锻炼好处多 / 141
- 少女锻炼六原则 / 142
- 身体素质锻炼法 / 143
- 自我掌握运动量 / 145
- 消除疲劳方法多 / 146
- 健美锻炼七注意 / 147
- 颈部健美锻炼法 / 148
- 胳膊健美锻炼法 / 149
- 胸部健美锻炼法 / 151
- 腰部健美锻炼法 / 152
- 腹部健美锻炼法 / 153
- 臀部健美锻炼法 / 154
- 腿部健美锻炼法 / 155
- 身材高挑有秘诀 / 156
- 少女为何易发胖 / 158
- 少女肥胖的标准 / 159

苗条身段可塑造 / 160

双腿过粗可秀美 / 161

少女特有病与易发病 / 163

少女也要看妇科 / 163

未婚女性看妇科要诀 / 164

外阴瘙痒查原因 / 166

异常白带自我辨 / 167

少女易患阴道炎 / 168

形形色色经期痛 / 169

经期“怪病”并不怪 / 170

少女“功血”应重视 / 172

激素调经须慎重 / 173

蹊跷的经期鼻出血 / 174

不走正道的经血 / 175

青春期厌食症 / 176

节食不当易闭经 / 177

青春期甲状腺肿 / 178

少女贫血怎么办 / 179

消除腋臭有妙方 / 180

防治“青春美丽痘” / 182

随意取痣害处大 / 183

“蝴蝶斑”为何“飞”上脸	/ 184
消除雀斑展花容	/ 185
少女为何不长毛	/ 186
汗毛多与多毛症	/ 187
脱眉原因与防治	/ 189
戴首饰需防皮炎	/ 190
神经衰弱可调治	/ 191
少女易患偏头痛	/ 192



自己身体应了解

青春少女的性征

刚刚出生的婴儿是男还是女？鉴别的依据是婴儿生殖器官。有阴茎、阴囊的是男孩；有大小阴唇、阴道的是女孩。这样，阴茎、阴囊、大小阴唇、阴道就成为男女两性之间与生俱来的不同特征，生理学上称为主性征，也叫第一性征。

第一性征即生殖器官，女性的第一性征为阴唇、阴蒂、卵巢、子宫、阴道等。到了青春发育期，少男少女的身体开始逐步发生变化，男性表现为肌肉发达、体格高大、胡须长出、喉结突出、声音低沉；女性表现为乳房隆起、骨盆宽大、皮肤细腻、皮下脂肪丰满、声调高细。这就是副性征，也称第二性征。

第二性征是指除生殖器官外的男女各自具有的特征，上述特征不是生来就有的。

女性第二性征是怎样形成的呢？

原来，女性的第二特征，是由于体内性激素作用所产生的。女孩子到了7~8岁时，垂体向卵巢输送促性腺激素，促使卵巢发育，卵巢开始产生性激素（雌激素、孕激素、雄激素）。性激素随血液循环达到全身，但主要作用于内外生殖器官，如子宫、阴道、外阴等，引起女性第一性征和第二性征

的发育,产生女性特有的毛发、体态等方面的变化,使男女外形方面的区别更为明显。

女性的外生殖器

女性的生殖器官,根据其解剖位置的不同,分为内外两大部分。女性的外生殖器又称外阴(图1),包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭、会阴等。



图1 女性外生殖器

(1) 阴阜:位于外阴部最上方、耻骨联合前,是一块隆起的脂肪垫。青春期开始后,阴阜表面较早长出阴毛,呈尖端向下的倒三角形分布。

(2) 大阴唇:为两股内侧一对隆起的皮肤皱襞,亦为从阴阜起分两边环绕阴道口,下至肛门会合的唇状组织。其表面呈黑褐色,青春期开始长出阴毛。皮下含有多量脂肪组织和弹性纤维,并含有丰富的静脉丛、淋巴管和神经,损伤后易引起出血和血肿。每侧大阴唇的基底部都有腺体组织,性兴奋时能分泌液体滑润外阴。未婚女子的两侧大阴唇自然合拢,遮盖着阴道口和尿道口。

(3) 小阴唇:位于大阴唇内侧,两边各一,柔软,周围无阴毛,呈淡褐色,表面湿润。青春期后,受雌激素的影响,表面有色素沉着。小阴唇黏膜下有丰富的神经分布,是女性生殖器官的敏感部位之一。

(4) 阴蒂:两侧小阴唇会合处顶端的小突起。其内端与一束勃起组织相连接,外有阴蒂包皮包围、性兴奋时会勃起。它富含神经末梢,是性感最灵敏的部位。

(5) 阴道前庭:是位于两侧小阴唇之间菱形区,其前界是阴蒂,后面是阴唇系带。在阴道前庭的前部有尿道口,后方有阴道口,处女的阴道口覆盖着处女膜。

(6) 处女膜:为一在小阴唇内侧环绕阴道口的黏膜组织,中央有一裂孔,称为处女膜孔。孔的大小、形状、厚薄、弹性因人而异,经血由此孔流出。

(7) 前庭大腺:为两个黄豆大小的腺体,位于阴道口两侧,与一个1~2厘米长的小细管相连,开口于阴道前庭。前庭大腺分泌黏稠物,通过小腺管流出,有滑润阴道前庭的作用。

女性的内生殖器

女子的内生殖器(图2)包括阴道、子宫、输卵管和卵巢。

(1) 阴道:是由黏膜、肌肉和纤维组织构成的一个可以伸展的长筒形管道。它是性交的主要器官,也是经血排出及胎儿娩出的通道。阴道上连子宫,下开口于外阴部。

(2) 子宫:像一个倒置的梨,位于下腹部、阴道的上方。子宫上部较宽,称子宫体,最上端称子宫底,子宫底两侧为子宫角,与输卵管相通,下部较窄,呈圆柱状,称子宫颈,与阴道相连。



图2 女性内生殖器

子宫为一肌性空腔，子宫壁共分三层，由内向外分别为内膜、肌层和浆膜层。从青春期到更年期，子宫内膜在卵巢分泌的性激素的作用下，发生周期性增殖和剥脱，形成月经和月经周期。已婚女子在排卵期性交，精子便从阴道经子宫到达输卵管，若遇到卵子，则可受精。受精卵经输卵管移植到子宫内膜，并通过胎盘、脐带从母体吸取足够的营养，逐渐发育成胎儿，经 280 天左右胎儿成熟，通过子宫收缩将胎儿及胎盘娩出体外，这便是“妊娠”。妊娠期间，由于受精卵的存在，子宫内膜不再脱落，也就没有月经出现。因此，怀孕的最早信号，便是月经的停止。

(3) 输卵管：为一对细长而弯曲、外形像喇叭的管道。输卵管细的一端与子宫角相连，粗的一端呈游离状态，与卵巢接近。输卵管的功能是运送卵子。其内层黏膜表面细胞长有纤毛，这些纤毛的运动方向，始终是由腹腔端向子宫方向摆动。一旦成熟的卵子离开卵巢，就可以直接落到喇叭口，或随腹腔内少量液体的流动进入输卵管。男女性交后，有一部分精子依靠其尾部的摆动到达输卵管内，与卵子相遇，其中一个精子头部钻入卵子，形成“受精卵”。受精卵的产生意

味着新生命的孕育。

(4) 卵巢:是位于子宫两旁、输卵管下方的一对灰白色、扁椭圆状腺体。卵巢的功能是产生卵子和分泌性激素,为女性的主要性器官。青春期卵巢开始发育并渐趋成熟,在下丘脑、垂体等的调节下,成年女子每个月从卵巢排出1个卵子,通过输卵管输送到子宫。卵巢分泌的雌激素,能促进并调节女性副性器官的发育及功能活动,并促使第二性征的出现。卵巢分泌的孕激素,能保证受精卵在子宫“着床”安家,并维持妊娠全过程。两种激素含量是不稳定的,会出现周期性变化,这个周期为1个月左右。由于这两种激素共同作用于子宫,使子宫内膜出现周期性变化即月经。

青春期身体变化

少女进入青春期后,身体开始发生“十八变”。最具特征的变化是性的发育,亦即性腺(卵巢)、内外生殖器官和第二性征的发育,同时身高和体重也迅速增加。

青春期开始后,卵巢逐渐增大,出现不同发育阶段的卵泡,并有成熟的卵子排出,同时分泌女性激素及黄体酮等。外生殖器从幼稚型发育为成人型,阴阜隆起,大阴唇肥厚,小阴唇变大,色素沉着逐渐加深。约从10岁起,阴道长度增加,阴道黏膜发育成熟。子宫增大,肌层变厚,整个子宫体积比青春期之前增大一倍。子宫内膜在卵巢分泌的内分泌激素作用下,开始出现周期性增生与脱落的变化,少女的朋友——月经初访少女。

少女青春期的第二性征变化最为明显,乳房逐渐丰满而隆起,乳头突出,乳晕加深。阴毛、腋毛相继出现,开始萌出时稀疏、细软,生长范围小,以后逐渐浓密、粗硬,范围增大。